

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidak terlepas dari jaman sikap memaafkan atau memberi maaf kepada seseorang sangatlah sulit untuk menuju keikhlasan, bahkan ada seseorang yang saat ini sakit medis hanya karena belum bisa memaafkan seseorang. Fenomena ini sangatlah nyata adanya karena ada pengaruh dari sikap memaafkan terhadap kesehatan seseorang mau itu kesehatan jiwa ataupun medis. Maka para peneliti terdahulu telah meneliti tentang bagaimana pengaruh sikap memaafkan terhadap kesehatan jiwa.

Karena dari jiwa yang tidak memaafkan kesalahan seseorang yang telah menyakitinya akan tumbuh rasa dendam dan rasa ingin membalas dendam. Maka medis pun menjelaskan bahwa penyakit kejiwaan itu mempengaruhi kesehatan medis.

Maaf memaafkan sering kita temui pada saat momen puasa dan lebaran. akan tetapi itu sangatlah wajar karena sudah sepatutnya di bulan yang suci Ramadhan kita harus menuai kebaikan kepada sesama umat muslim. Tetapi beda halnya dengan seseorang yang masih sulit untuk memaafkan kesalahan seseorang. Meski momen puasa dan lebaran ia pun masih tidak memaafkan kesalahan seseorang yang telah menyakitinya.

Seakan akan ia telah merasa yang paling benar sehingga ia merasa selalu bersikap angkuh dan tidak mau memaafkan seseorang yang telah menyakiti. Memaafkan berbeda dengan melupakan. Mungkin untuk

memaafkan lewat mulut (lisan) sudah dilakukan akan tetapi menuju ke hati (ikhlas) nya itu masih jauh akan keikhlasan. Dan mungkin tidak akan pernah lupa akan kesalahan seseorang. Karena pada akhirnya satu kesalahan seseorang akan mengalahi 1000 kebaikan yang telah ia beri.

Maka dari itu biasanya ada emosi yang selalu menggebu-gebu untuk melakukan hal negative kepada seseorang yang telah melakukan kesalahan bahkan sampai ada niat untuk balas dendam hanya untuk kepuasan sendiri. Karena pada saat emosi yang berlebihan akan menghilangkan akal sehat yang harusnya ada dipada setiap manusia.

Manusia tidak akan luput dari kesalahan maupun itu disengaja ataupun tidak, kesalahan besar atau kecil, melalui perkataan, ataupun tindakan. Itu sudah jadi perbincangan oleh para peneliti terdahulu mengenai memaafkan.

Akan tetapi memaafkan tidak sama dengan melupakan, memaafkan bukan berarti melupakan suatu peristiwa yang menyakitkan, akan tetapi memaafkan adalah sebuah proses penyembuhan luka dari dalam sehingga bisa memunculkan rasa damai dan bahagia. Ada seseorang yang dapat memaafkan akan tetapi sulit untuk mengandalikan emosi, ia akan memaafkan akan tetapi emosi tidak terkendali.

Salah satu teori yang sangat berpengaruh adalah Model Proses Memaafkan yang dikemukakan oleh Enright and Fitzgibbons's yang menjelaskan proses yang harus terjadi agar seseorang sampai dapat memaafkan. Model empat tahap ini meliputi (1) fase pembukaan (uncovering) yang meliputi konfrontasi terhadap rasa sakit emosional yang terjadi akibat

dari peristiwa menyakitkan, (2) fase pengambilan keputusan, di mana korban menyadari bahwa keputusan untuk memaafkan menguntungkan bagi dirinya, (3) fase tindakan, di mana pembentukan perpektif berpikir yang baru (reframing) akan memfasilitasi perspective taking, empati dan rasa iba, dan (4) fase hasil, di mana korban memperoleh kelegaan emosional yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa iba terhadap orang lain.¹

Penelitian yang mengkaitkan pengelolaan emosi dengan memaafkan masih jarang dilakukan. Penelitian sebelumnya mengkaitkan pengelolaan emosi dengan variabel-variabel yang berkaitan dengan memaafkan, diantaranya rumination. Beberapa penelitian tentang hubungan antara pengelolaan emosi dengan memaafkan menunjukkan hubungan yang signifikan positif. Studi-studi pada penelitian ini menggunakan *The Trait Meta-Mood Scale* untuk mengukur *emotion attention*, *emotion clarity*, dan *emotion repair* yang merupakan aspek dari pengelolaan emosi. Aspek ini dikaitkan dengan disposisi untuk memaafkan diri sendiri maupun memaafkan orang lain²

Studi-studi yang antar empati dengan tidak memaafkan menunjukkan korelasi dengan arah yang negatif. Penelitian ini menggunakan konstruk

¹ Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. 2000. *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Psychological Association. Washinton, DC, US: America.

² Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. 2007. "Does Good Emotion Management and Forgiveness Aid Forgiving? Multiple Dimentions of Empathy, emotion management, and forgiveness of Self and Others". *Journal of Social and Personal Relationship* , 24 (6) 931-949

emotional. Konstruk forgiveness yang digunakan adalah interpersonal forgiveness.³

Studi-studi yang mengkaitkan emosi dengan forgiveness menggunakan konstruk teoritis yang bervariasi dan menunjukkan hasil yang juga sangat bervariasi, mulai dari hubungan positif signifikan hingga negatif signifikan. Hal ini mengherankan karena emosi, yang merupakan kemampuan untuk memahami pengalaman kognitif dan afektif dari orang lain. Secara teoritis dihipotesiskan berkorelasi positif dengan memaafkan. Analisis lebih lanjut terhadap hasil-hasil studi ini diperlukan untuk mengkaji konstruk yang digunakan, dan mengetahui korelasi secara umum dengan mengoreksi artifak penelitian. Hal inilah yang akan dilakukan dalam meta analisis ini.⁴

Baumeiter mengkategorikan memaafkan terjadi karena dua dimensi yaitu intrapsikis dan interpersonal. Dimensi intrapsikis melibatkan keadaan dan proses di dalam diri seseorang yang disakiti secara emosional dan pikiran serta perilaku yang menyertainya, sedangkan interpersonal lebih melihat bahwa memaafkan orang lain merupakan tindakan sosial antar sesama manusia. Dimensi intrapsikis dan interpersonal yang dikemukakan oleh Baumeiter dkk sejalan dengan kecerdasan emosi yang diungkapkan oleh Goleman sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, kemampuan untuk

³ Rizkalla, L., Wertheim, E. H., & Hodgson, L. K. 2008. "The role of emotion management and perspective taking in individuals' conflict management styles, and disposition to forgive". *Journal of Research in Personality* , 42, 1594-1601.

⁴ Ibid.

mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.⁵

Goleman juga menyatakan kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan hal-hal negatif seperti kemarahan dan keragu-raguan atas rasa percaya diri dan juga kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal-hal positif seperti percaya diri dan keharmonisan dengan orang-orang disekeliling.⁶

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi bagi mahasiswa yang sedang dalam masa remaja akhir merupakan unsur yang penting untuk memasuki masa dewasa awal. Kecerdasan emosi akan membantu mahasiswa untuk memahami diri perasaannya sendiri, perasaan orang lain serta dapat mempertanggungjawabkan segala perbuatannya.

Sehingga mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu mengatasi permasalahan baik yang datang dari dalam diri maupun dari orang lain. Kesadaran akan diri sendiri, tempramen, serta keinginannya akan memudahkan mahasiswa untuk memahami orang lain dan membina hubungan dengan orang lain hal ini membuat mahasiswa melapangkan dada untuk memaafkan kesalahan orang lain.

Peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut karena pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi sudah sangat mengerti akan mengelola emosi karena dalam kajian akhlak tasawuf sikap memaafkan adalah sikap yang sangat terpuji karena para Sufi pun mencontoh sikap memaafkan dari

⁵ Vita Yustia Setiana, *Forgiveness dan Stres Kerja Terhadap...*, hlm. 382

⁶ Irma Laksmiwati, *Persepsi Laki-laki Terhadap Kekerasan Berpacaran Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional*, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang 2008

Rasulullah. Dan psikoterapi pun sudah mengkaji bagaimana cara untuk mengelola emosi.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh gambaran bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap sikap memaafkan, yang saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, pada mahasiswa diharapkan dapat menjadi pribadi yang cerdas dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan di atas mendorong peneliti untuk meneliti permasalahan tersebut. Maka dari itu peneliti mengambil permasalahan dalam sebuah judul penelitian *“Pengaruh Sikap Memaafkan terhadap Kecerdasan Emosi pada Mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi”*

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh sikap memaafkan terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi?
2. Bagaimanakah pengaruh sikap memaafkan terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa UIN Tasawuf psikoterapi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ialah untuk

1. Mengetahui ada tidak adanya pengaruh memaafkan terhadap kecerdasan Emosi pada Mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi
2. Mengetahui pengaruh sikap memaafkan terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.⁷

Hipotesis deskriptif merupakan jawaban sementara terhadap masalah deskriptif, yaitu yang berkenaan dengan variabel mandiri.⁸ Digunakan untuk menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dengan Y ($X \leftrightarrow Y$). Dalam penelitian ini variabel X adalah sikap memaafkan dan variabel Y adalah kecerdasan emosi. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. H_a : terdapat pengaruh antara sikap memaafkan terhadap kecerdasan dalam emosi pada Mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi
- b. H_o : tidak terdapat pengaruh antara sikap memaafkan terhadap kecerdasan emosi pada Mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi

⁷ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D" (Bandung, CV. Alfabeta: 2017), 64.

⁸ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D" (Bandung, CV. Alfabeta: 2017), 67.

E. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian empiris yang peneliti lakukan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara kolektif, baik untuk keilmuan (teoritis). Atau subjek penelitian dan para mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi (praktis).

1. Manfaat teoritis.

Memberikan sumbangan di bidang tasawuf terutama di bidang psikoterapi yang mana memaafkan salah satu sikap atau akhlak yang telah di contoh oleh Rasulullah SAW dan pengikutnya.

2. Manfaat praktis.

Manfaat penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para pembaca dalam memahami pengaruh sikap memaafkan terhadap kecerdasan emosi.

F. Kerangka Pemikiran

Bermaaf maafan adalah sifat terpuji yang perlu dilakukan sepanjang masa. Dia tidak bertindak membalas dendam atau sakit hati terhadap orang yang memusuhinya, walaupun telah ditawanya, melainkan memaafkannya karena Allah semata mata. Orang yang seperti inilah yang dikenali berhati emas, terpuji kedudukannya disisi Allah.

Memaafkan lawan dimana kita beraada dalam kemenangan, kita berkuasa, tetapi tidak dapat bertindak sekehendak hati.

Kaum sufi juga menghiasi diri dengan sikap pemaaf, yaitu memaafkan orang yang telah berbuat jahat terhadap diri mereka dalam hal ini mereka

terinspirasi oleh Rasulullah SAW yang mewartakan bahwa sikap pemaaf termasuk akhlak yang mulia. As-Suhrawadi mengatakan *“Termasuk akhlak kaum sufi adalah sikap pemaaf dan pengampun, serta membalas kburukan dengan kebaikan. Diriwayatkan dari Rasulullah SAW, beliau bersabda: “Termasuk akhlak yang mulia adalah memaafkan orang yang berbuar dzalim kepadamu, menyambung silaturahmi, orang yang memutus hubungan denganmu, dan memberi orang yang tak mau memberimu.”*⁹

Memaafkan orang yang telah berbuat jahat terhadap dirinya termasuk sikap kesatria *al-futuwwah*. Dengan bahasa lain, ia menunjukkan keberanian seseorang dan kemampuannya untuk mengendalikan diri pada saat terbakar emosi. Al-Fudhalil mengatakan: “sikap kesatria (*Al-futuwwah*) adalah kesudian memaafkan kesalahan-kesalahan orang lain.”¹⁰

Memaafkan kesalahan seorang adalah tanda orang yang bertakwa. Wajib memberi maaf jika telah diminta dan lebih baik lagi memaafkan meskipun tidak diminta. Sifat tidak memaafkan adalah sifat syaiton. Ia akan membawa keretakan dan kerusakan dalam pergaulan bermasyarakat. Dikarenaknaya ada emosi dan dendam didalam sifat tidak memaafkan, sehingga membuat seseorang tidak bisa mengatur emosi, yang ada hanyalah dendam dan kemarahan yang menguasai di dalam pikirannya.

Islam juga memberikan petunjuk agar setiap orang memiliki kendali terhadap berbagai emosi yang ditampilkannya. Pada dasarnya dan yang

⁹ Syekh Abdul Khaliq al-Syabrawi, *Buku Saku Psikologi Sufi*, ZAMAN, Jakarta

¹⁰ Fauqi Hajaj Muhammad; *tashawuf Al-Islami wa Al-Akhlaq*; AMZAH; Jakarta; 2011.

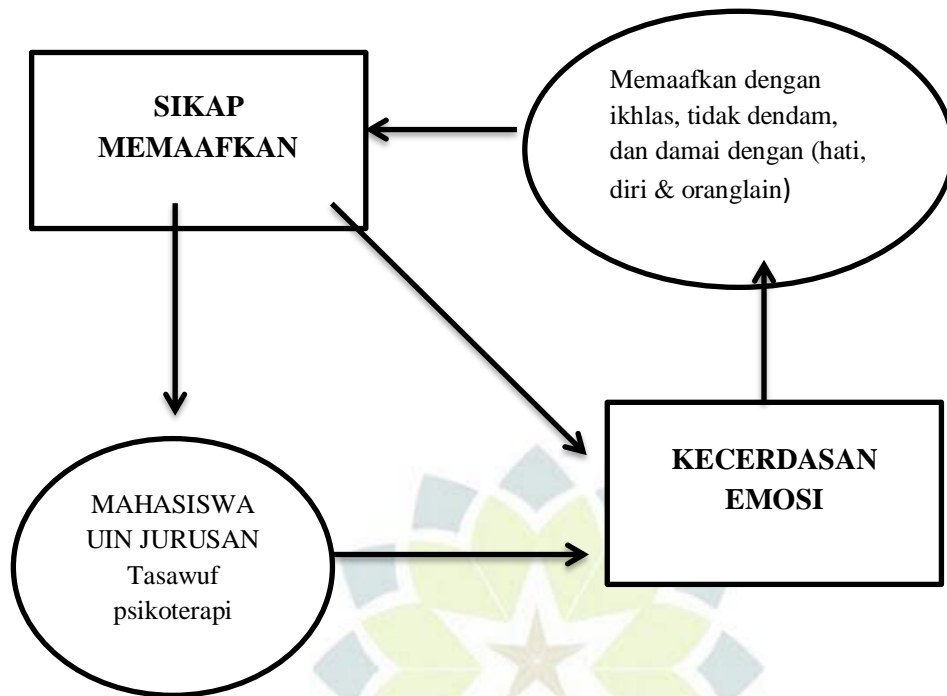
terpenting dalam memaafkan adalah melepaskan emosi negative yang terkadang menempel didalam ingatan diri. Dan harus menemukan cara untuk mencegah dari lekatnya emosi negative serta cara untuk mengenyahkan emosi negative yang sudah terlanjur melekat pada diri.¹¹

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosional yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Emosi sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan emosi yang hebat atau meluap-luap. Pengertian emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

UIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

¹¹ Asep Haerul Gani, *forgiveness Therapy* (Yogya: Kanisius, 2011) 99-100



Gambar 1.1 Skema Kerangka Berfikir

Berdasarkan acuan kerangka pemikiran diatas maka untuk hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: terdapat pengaruh antara sikap memaafkan terhadap kecerdasan dalam emosi pada Mahasiswa UIN jurusan Tasawuf Psikoterapi

Ho: tidak terdapat pengaruh antara sikap memaafkan terhadap kecerdasan emosi pada Mahasiswa UIN jurusan Tasawuf PSikoterapi

G. Tinjauan Pustaka

1. Daniel Goleman (1995) dengan judul “ *Emotional Intelligence*” yang diterjemahkan oleh T. Hermaya (1996). Karya milik Daniel Goleman ini berisikan tentang apakah itu kecerdasan emosional, seberapa pentingkah mengendalikan emosi, di dalam buku ini juga dibahas bagaimana manusia mengendalikan emosi mereka, di segala situasi

dan dimanapun. Karena pengendalian emosi pada setiap orang sangatlah penting, karena itu menunjukkan bagaimana kematangan seseorang. Pembahasan di dalam buku ini memiliki kesamaan dengan apa yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu sama-sama membahas kecerdasan emosional. Namun terdapat perbedaan pembahasan, yaitu di dalam pembahasan ini tidak membahas mengenai Sikap Memaafkan seperti apa yang akan dibahas oleh peneliti.¹²

2. Yanuar, dan Nahar, *Kekuatan Memaafkan*. Qibla yang terbit di Jakarta. Dalam buku ini mencoba untuk menelusuri beberapa penyebab utama yang membuat simpul hati kita sulit untuk terbuka dan terbentuk memaafkan sesam. Buku ini memberitahu akar masalah dari ketidak mampuan seseorang dalam memaafkan orang lain, buku ini mengharapkan kita untuk bisa sedikit membuka diri dan memperoleh kekuatan untuk memaafkan.¹³
3. Lidia, Skripsi Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Sikap Memaafkan Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang, skripsi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2015. Karya skripsi Lidia ini berisikan mengenai bagaimana hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Sikap Memaafkan dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan sikap memaafkan pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Dengan

¹² Daniel Goelman, "*Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*". Edisi Keenam. (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2005)

¹³ Yanuardi, *Kekuatan Memaafkan*, Qibla, Jakarta, 2014.

hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara variabel kecerdasan emosi dengan sikap memaafkan pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Kemudian dari hasil yang diperoleh koefisien korelasi menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangsih dalam mempengaruhi sikap memaafkan pada siswa sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.¹⁴

4. Seva Libria, *Hubungan antara Forgiveness dengan Kecerdasan Emosi dengan Psychologocal Well-Being pada Mahasiswa, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi*. Skripsi ini mengungkapkan bagaimana seseorang mencapai perasaan yang nyaman dalam hidupnya. Dipengaruhi oleh beberapa faktoe yaitu Memaafkan dan Kecerdasan Dalam Emosi.¹⁵
5. McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. 1997. *"Interpersonal forgiving in Close Relationship". Journal of Personality and Social Psychology* jurnal dari McCullough ini mengemukakan tentang memaafkan terhadap sesama dan memaafkan pada diri sendiri. Dan meneliti tentang bagaimana memaafkan berpengaruh terhadap emosi dan empati karena didalam empati ada perasaan emosional yang kuat. Lalu McCullogh mengemukakan 3 aspek memaafkan yaitu : Motivasi menghindar dari orang yang telah

¹⁴ Lidia, *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Sikap Memaafkan pada siswa SMA Palembang*, fakultas Ushuluddin, UIN Raden Fatah Palembang, 2015

¹⁵ Seva, *Hubungan antara Forgiveness dengan Kecerdasan Emosi dengan Psychologocal Well-Being pada Mahasiswa*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi 2017.

menyakiti, motivasi untuk tidak membalas dendap terhadap orang yang telah menyakiti, dan motivasi untuk melakukan perbuatan baik.

6. Yossi Kalista Dwityaputri dan Hastaning Sakti, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan*, Universitas Dipenogoro Tanggerang, Fakultas Psikologi. Jurnal Empati, April 2015, Volume 4(2), 20-25. Jurnal ini mengemukakan adanya hubungan Emosi dengan Memaafkan. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan forgiveness pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD. Populasi penelitian adalah 115 siswa dan sampel sejumlah 85 siswa diperoleh dengan cluster random sampling. Alat pengumpulan data berupa Skala Forgiveness dengan 25 aitem valid dan Skala Regulasi Emosi dengan aitem valid. Analisis regresi linier sederhana menghasilkan koefisien korelasi yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan forgiveness.¹⁶

¹⁶ Yosi Kalista, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan*, UNDIP, Fak. Psikologi, 2015.